



### **Kurs 420.1.07 Ski Trener 1 Førstehjelp (1t praksis)**

Dette kurset er en miks av praksis og teori, der det grunnleggende er å lære Hjerte og Lungeredning på barn.

Du trenger en Mini Anne dukke, med rensesprit eller små engangsduker slik at alle på kurset kan få øvet.

Dette kontakter du skikretsen om i god tid før kurset slik at du har Mini Anne.

Bruk gjerne en video for å vise dersom du er usikker på dette selv, eller spør om noen av deltagerne har kurs i dette.

Alternativt kan du leie inn (må avklares med arrangør) hjelp fra Røde Kors eller lignende. Det er også med en dvd i Mini Anne pakken som du kan spille av og følge.

Mange gjennomfører dette kurset sammen med 420.1.03 ski trener 1 idrett uten skader, og lager grupper som jobber med forskjellige temaer.  
f.eks Førstehjelp ved ulike typer skader i forbindelse med aktivitet.

Hva bør en trener ha med seg i sekken, rumpetasken, lommen el.l?!

Har du en kontaktliste til foreldre/ pårørende?